6 BÀI TẬP THỂ HÌNH NGOÀI TRỜI G HIỆU QUẢ CHO NAM GIỚI

Tác giả *Quân Lương*

Bạn đã cảm thấy "nhàm chán" với không khí "tù túng" của phòng gym và muốn thêm một chút gia vị vào quá trình luyện tập của mình, nhưng lại không biết phải làm thế nào? Đừng lo, bởi trong bài viết ngày hôm nay, các bạn sẽ được hướng dẫn cách thực hiện một lịch tập cardio "đốt mỡ" hiệu quả cực kì... vui nhưng cũng không kém phần thử thách. Điều tuyệt vời nhất với lịch tập này, đó là bạn có thể vừa thực hiện chúng, vừa hít thở không khí trong lành dưới những tán cây ngoài trời.

> Các bài tập được sắp xếp với số rep tăng dần: 10 – 15 – 20. Hãy cố gắng hoàn thành vòng tập với số thời gian càng thấp càng tốt.

Bài tập 1: Nhảy xa (10 rep)



Mang theo một chiếc thảm tập đủ dài so với cơ thể của bạn. Sau đó, đứng ở một đầu thảm tập, hai chân chụm vào nhau, rồi bật thật mạnh sao cho bạn có thể tiếp đất đúng tại đầu còn lại của thảm tập. Quay sau và nhảy ngược lại cho tới khi hoàn thành đủ số rep. Đây mà một trong những bài tập đốt mỡ cực kỳ hiệu quả.

Bài tập 2: Hít đất cơ bản giúp đốt mỡ thừa rất tốt (10 rep)



Bạn có thể lựa chọn giữa hai kiểu chống cơ bản và kiểu dễ hơn là chạm gối.

Để thực hiện, hãy nằm sấp và sử dụng cả hai tay và hai đầu ngón chân để nâng cơ thể lên không trung. Hai tay duỗi thẳng và vuông góc với nền tập, đồng thời vai và hai cổ tay thẳng hàng nhau. Thực hiện động tác bằng cách gập hai khuỷu tay sang hai bên và hạ cơ thể xuống cho tới khi ngực gần như chạm vào thảm tập, sau đó dùng cơ bụng kết hợp với cơ tay đẩy người trở lại tư thế ban đầu.

Đối với động tác hít dất chạm gối, bạn chỉ cần… chạm gối xuống đất khi thực hiện động tác hít đất mà thôi! Thực

hiện động tác như bình thường.

Bài tập 3: Đốt mỡ bằng bài tập Sumo Squat (15 rep)



Vào tư thế đứng với hai chân của bạn mở rộng hơn hông và hai đầu ngón chân hơi hướng ra ngoài. Từ đây, Squat bằng cách đẩy hông ra sau và gập đầu gối sao cho cơ thể xuống thấp nhất có thể. Giữ một lúc rồi đẩy người về thế đứng thẳng như ban đầu.IMG_2469

Bài tập 4: Động tác tổng hợp Squat, Hít đất và bật nhảy (15 rep)



Bắt đầu với tư thế đứng thẳng và hai chân mở rộng bằng vai. Lập tức bật nhảy thẳng lên trên cao, và ngay khi tiếp đất, hãy nhanh chóng đẩy hông ra sau để vào tư thế Squat. Từ đây, hãy đặt hai tay xuống nền đất trước mặt và sau đó đẩy hai chân ra đằng sau vào vị trí cao nhất của động tác hít dất. Đến đây, hãy đảo ngược trình tự tập trên và trở về tư thế cơ bản để kết thúc một rep.

burpee-full

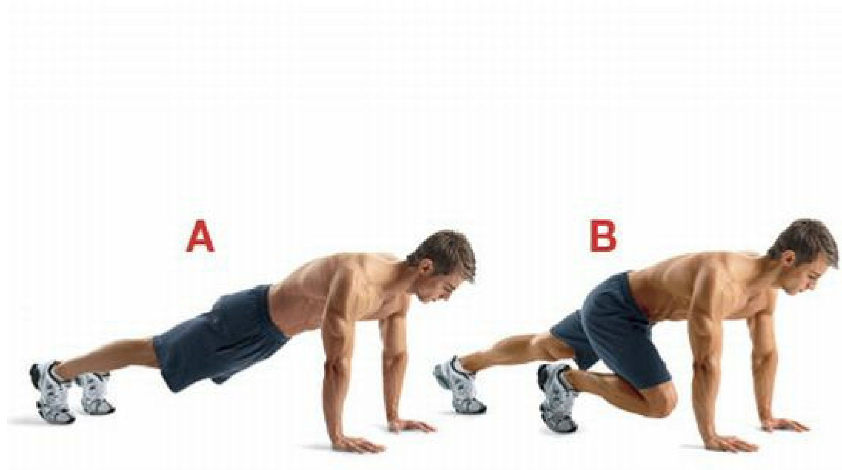
Bài tập 5: Động tác gập bụng “đạp xe” (20 rep)

Bài tập 5: Động tác gập bụng "đạp xe" (20 rep)



Nằm ngửa lưng ra sau và gập cả hai đầu gối về phía ngực với hai tay đỡ lấy đầu. Để thực hiện động tác, hãy chọn hai vật ở xa và tương xứng nhau ở hai bên trái và phải làm điểm mốc nhìn. Bắt đầu bằng cách vặn người sang nhìn điểm mốc của bạn bên trái sao cho phần khuỷu tay phải của bạn tiếp xúc với đầu gối trái và ngược lại.

Bài tập 6: Động tác leo núi giúp đốt mỡ hiệu quả



Trèo núi giúp đốt mỡ hiệu quả bắt đầu vào tư thế cao nhất của động tác hít đất và lần lượt đẩy đầu gối lên hướng đến phía ngực. Giữ cho phần hông phẳng và song song với sàn tập. Để cho dễ tưởng tượng, hãy nghĩ rằng bạn đang gập người và chạy tại chỗ trong khi hai tay như hai cái phanh vậy.

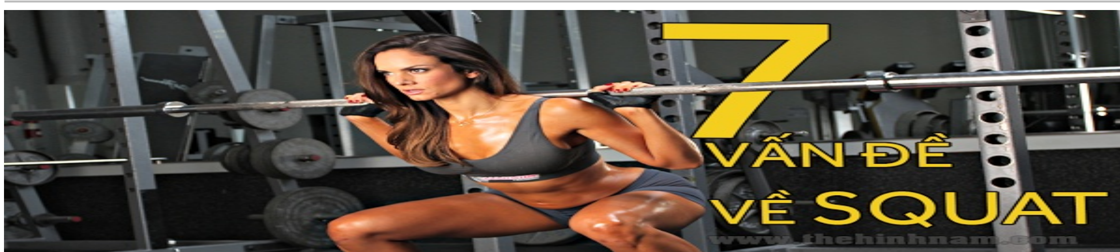
Xem thêm:

- *Tập thể hình với tạ tay hiệu quả*
- *Bài tập thể hình cho cơ bụng săn chắc giảm mỡ với AB Roller*
- *Giải mã bí mật sức mạnh của động tác plank*
- *Thể hình cho người mới tập*

Thích thì "Like" / Hay thì "Share"

T W E E T C H I A S Ẻ
P I N I T C I R L C E

Tin liên quan



7 vấn đề trong squat và giải pháp



TOP 16 bài tập Squat cho vòng 3 săn...



Top 14 bài tập Gym cực tốt cho ngườ...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



Bài trước

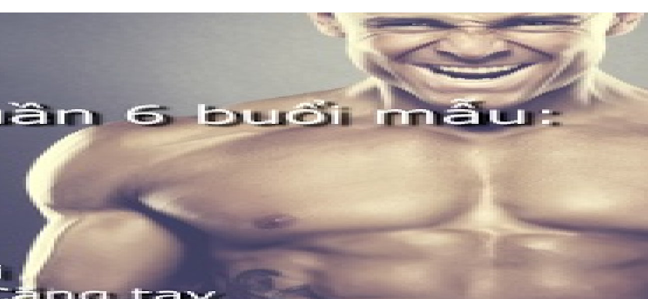
Top 10 bài tập thể hình Squat tốt nhất cho nam



Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

G+1 Recommend this on Google

XEM NHIỀU NHẤT



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



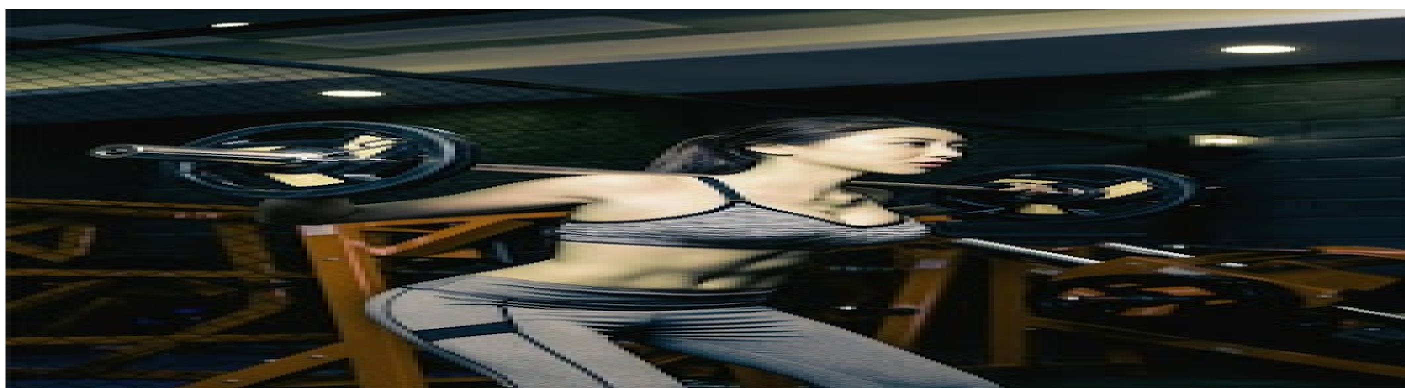
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



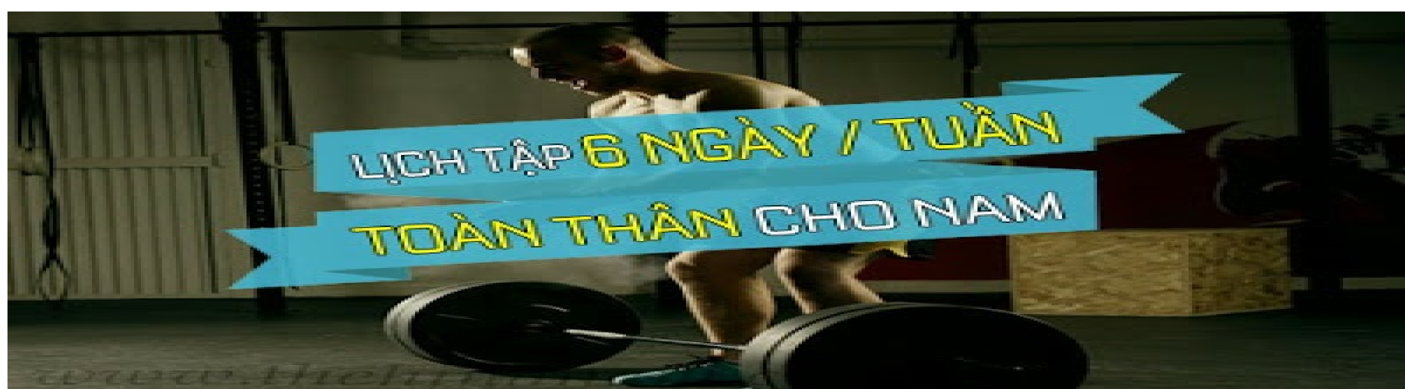
9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

THƯ MỤC

KHỎEĐẸP.VN

- Cách tỉa và vẽ lông mày cực dễ cho người mới tập trang điểm
  Đối với nhiều bạn mới làm quen với việc trang điểm thì vùng mắt có lẽ là nơi khó...
- Bí quyết giảm vòng eo chỉ trong 3 ngày của người Nhật
  Bí quyết giảm vòng eo đơn giản chỉ nằm ở việc đi bộ? Bạn có tin phương pháp đi...
- 23 bài tập giảm mỡ bụng hiệu quả tại nhà, không thể không thử
  Bạn mong muốn có vòng eo thon gọn những không biết làm sao? Bạn không dám tự tin diện...
- Bí quyết gắn mi giả trông dày tự nhiên và không nặng mắt
  Chắc hẳn các bạn đã quá quen thuộc với việc gắn mi giả. Tuy nhiên bạn đã từng nghe...
- 11 bài tập giảm mỡ bụng với bóng Bosu hiệu quả và cực tốt
  Bạn luôn cảm thấy buồn mỗi lần sờ từng ngấn bụng lộ rõ? Bạn chẳng thích ai đề cập...

NHẠC TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tùy Chỉnh

Bài ngẫu nhiên

NHỮNG SAI LẦM NGUY HIỂM CẦN TRÁNH KHI TẬP THỂ HÌNH TĂNG CÂN
27.02.2016 - Comments Disabled
Không phải tập thể hình là bạn muốn tăng cơ phần nào cũng được. Khi tập thể hình tăng cân tăng cơ cần chú ý...

MUỐN CÓ CƠ BỤNG 6 MÚI TẠI NHÀ NHANH NHẤT PHẢI LÀM SAO?
29.02.2016 - Comments Disabled
Làm thế nào để có cơ bụng 6 múi tại nhà luôn là câu hỏi khó của nhiều người? Hãy cùng xem những phương pháp...

50 LỜI CHÚC TẾT HAY NHẤT 2016 GỬI ĐẾN NHỮNG NGƯỜI YÊU THƯƠNG
02.02.2016 - Comments Disabled
Năm mới đến là dịp để bạn bày tỏ tình yêu và sự quan tâm đến những người xuang quanh qua những lời chúc tết...

Bài mới

1 6 BÀI TẬP THỂ HÌNH NGOÀI TRỜI GIÚP ĐỐT MỠ HIỆU QUẢ CHO NAM GIỚI
Bạn đã cảm thấy "nhàm chán" với không khí "tù túng" của phòng gym và...

2 TOP 10 BÀI TẬP THỂ HÌNH SQUAT TỐT NHẤT CHO NAM
Xuống tấn Squat luôn được coi là một trong những động tác cổ điển và...

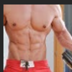
3 8 KIỂU PLANK TỐT NHẤT BẠN KHÔNG NÊN BỎ QUA

Nếu bạn cảm thấy rằng động tác Plank (Hít đất tĩnh), là một động tác...

Bài yêu thích


CÀ PHÊ - TĂNG LỰC ĐƠN GIẢN CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH
21.12.2015 - Comments Disabled

Ít ai biết rằng nó đã từng nằm trong danh sách các chất dopping bị cấm trong các kỳ Olympic. Ngày nay nó...


3 SẢN PHẨM CHỨC NĂNG GIÚP CHO NAM GIỚI TĂNG CÂN HIỆU QUẢ
22.10.2015 - Comments Disabled

Superior Weight Gain, Super Gainer, CM5000 là 3 dòng sản phẩm chức năng hỗ trợ tăng cân tăng cơ mà người gầy...


10 LOẠI THỰC PHẨM DINH DƯỠNG TĂNG CÂN NHANH CHO NGƯỜI GẦY TẬP THỂ HÌNH
28.03.2016 - 0 Comments

Những thực phẩm thường ngày bạn ăn là một cách tăng cân lành mạnh, người gầy cứ nghĩ rằng cứ ăn các chất béo...